

かしまだ包括 便り 第37号

特集 ☆【1面】新体制のお知らせ（職員紹介）
☆【2面】春は心の乱れに要注意！

【新体制のお知らせ（職員紹介）】

地域ケアコーディネーター・在宅部門統括所長 深井 純子
約10年間センター長として地域の皆様に育てて頂きました。
心から感謝致します。今後は、社会医療法人財団石心会の
在宅部門地域ケアコーディネーターとして、幸区の皆様に
社会貢献できるように努めて参ります。

新管理者 柳原 智江
新しくかしまだ地域包括支援センターの管理者となりました
柳原智江です。若輩者ではございますが、個性豊かなスタッフ
と協力し合い業務に邁進して参りますので、
今後ともよろしくお願いいたします。

主任 岡本 裕香
4月より主任として、新所長をサポートしながら、
個性溢れるスタッフとともに力を合わせ、
地域の皆様のお役に立てるよう精進していきます。

他の職員と協力をしながら地域の
皆様のお役に立ちたいと思います。
自転車で元気に外を走って
地域を回っておりますので
お見かけの際にはいつでも
お気軽にお声掛けください。

山下 隆俊

コロナを言い訳に閉じ籠り、
すっかり太ってしまいました。
日よけの帽子を買い、怠け心と
おさらばして、さあ、歩かなきゃ！
お勧めのお散歩コースが
あれば教えてください。

霜越 尚子

暖かい季節になってきて、自宅で
育てている野菜や花の多くが芽を
息吹かせています。経験豊かな
先輩方とともに地域に尽くし、
皆さんのもとにも花を咲かせて
いければと思っています。

宮内 遼介

コロナ禍で地域の皆様とお会い
する機会も少なくなっていますが
今できることを精一杯やって
いきたいと思っています。
包括職員を見かけたら気軽に
お声かけ下さい。

高波 由美子

【春は心の乱れに要注意！】

出典 ころろ×カラダ
つなげる、やさしさ。健康応援サイト

だんだんと春らしくなり、暖かい日も増えてきましたが、体の調子はいかがですか？春は「変化」の多い季節です。
この時期は気温の高低差に伴う体温調節や新しい環境での心の疲労など様々な変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい心や自律神経も乱れがちです。

～ 心のバランスを整えるには ～



生活のリズムを 整える

毎日なるべく同じ
時間に行動するよう
心がけましょう

栄養バランスの よい食事を摂る

旬のものは栄養も
豊かで食べる楽しみも
大きく膨らみます

体温調整を しっかりと

暑さ・寒さを感じたら、
すぐに脱ぎ着できるように
備えておきましょう

ゆっくり長く できる運動を する

ストレッチや筋トレで
血流を促すとよいでしょう

休養をとる

知らないうちに心が疲れて
しまいがちな春は自分なりの
リラックス法で過ごしましょう

新たな季節を明るい気持ちで過ごせるよう、たっぷりの睡眠と栄養で心と体を労わってあげてくださいね。

かしまだ地域包括支援センターにはご自宅でできる体操の案内があります。ご興味のある方は、いつでもお問い合わせください。体操以外の事でもお困りの際には包括支援センターへご相談下さい。



かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- * 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222

(鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です)

担当地域

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越